

Vertical12 organise un week-end de ski de randonnée et de raquettes samedi 5, dimanche 6 et lundi 7 février 2011

Séjour ouvert aux skieurs et aux raquetteurs confirmés

Réunion de préparation lundi 24 janvier 2011 à 20h00 au gymnase de Reully

Hébergement Région de Aime, Beaufortain (à préciser)

Pas de demi-pension, nous cuisinerons tout sur place. Prévoir un duvet léger, couvertures fournies

Coût approximatif, en fonction du nombre de participants : environ 150 €.

Arrhes à l'inscription : 50 €.

Une participation de Vertical12 est prévue pour le transport pour ses adhérents.

Inscriptions au plus tard le 24 janvier 2011

L'esprit montagne

Ce week-end est conçu comme un moment de convivialité propice à la découverte de la randonnée à ski ou à raquettes. Chacun participe à la préparation et au bon déroulement du séjour. L'encadrement bénévole assure une aide à la préparation des courses. En aucun cas il ne s'agit d'un guide chargé de tout prendre en main.

La préparation personnelle

- ★ La randonnée à ski ou à raquettes exige une **bonne condition physique** (courses de 4 à 5h).
- ★ Un **bon niveau en ski de piste** est nécessaire (pas pour les raquetteurs) : descendre des pistes rouges, pratiquer un peu le hors piste, être capable de tourner rapidement et en sécurité dans des pentes assez raides, dans des neiges variables.
- ★ Un **matériel adapté** : chaussures confortables pour le ski de randonnée ou la raquette, sac à dos, vêtements chauds, imperméables et coupe-vent (une liste sera fournie).

Le matériel de ski

La Coop Alpi permet d'emprunter gratuitement du matériel de montagne : skis, raquettes, bâtons, peaux auto-collantes, couteaux, ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanches), pelle et sonde. Les chaussures sont à louer, à la charge des participants.

Bulletin d'inscription

Nom – prénom :

Téléphone (obligatoire) : Club :

Adresse mél (obligatoire) :

ski de randonnée – raquettes* (* rayer la mention inutile)

Bulletin à retourner **avant le 24 janvier 2011** accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de
Vertical12,
à Vertical12 – 36 rue Montgallet – 75012 Paris
Pour toute information : fpintado@free.fr